

LA MANUTENTION MANUELLE

NON !!!



OUI !!!

PRINCIPAUX RISQUES POUR VOTRE SANTE

- **Accidentel :** écrasement des mains, des pieds, chutes entraînant des contusions, des fractures, lumbagos, sciatiques, déchirures musculaires, hernies, plaies, coupures, piqûres.
- **Atteintes ostéomusculoarticulaires :**
  - Lombalgies, cervicalgies,
  - Tendinites : mains, poignets, coudes, épaules…
- **Cardiovasculaire :** Augmentation du travail cardiaque et de la tension artérielle.

CONSEILS DE PREVENTION

Utilisation du matériel et des outils :

- Utiliser les moyens de manutention adaptés mis à votre disposition : transpalettes, diables, chariots, palans…
- Faire en sorte que l'espace de travail soit bien dégagé.
- S'organiser pour limiter les distances de déplacement de la charge.
- Réfléchir avant d'agir : quel est le poids de la charge, comment la prendre, où la déposer… se faire aider si elle semble trop lourde.

Gestes et postures

- **Si la charge se trouve au sol :**
- Se placer au-dessus et l'encadrer avec les pieds si c'est possible,
- Fixer la colonne en gardant le dos droit,
- Plier les jambes, assurer sa prise à deux mains,
- Se relever en utilisant la force des cuisses et des jambes, les bras restant tendus pour saisir et maintenir la charge, non pour la soulever.

- **Si l'objet est situé plus haut que les épaules**, utiliser si possible un marchepied ou un escabeau.

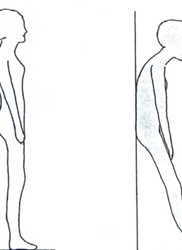
- L'amener contre le corps, laisser glisser, s'aider de la cuisse pour l'amortir si besoin,
- Bien la maintenir contre soi,
- Avec toujours le dos droit, non cambré.
- Pas de torsion du tronc mais pivoter en déplaçant les pieds.

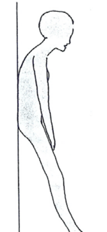
Equipements de protection individuelle

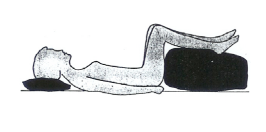
- Tenue de travail adaptée,
- Chaussures de protection ou de sécurité,
- Gants de protection.

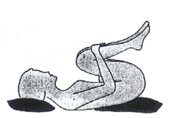
Pour Prévenir le Mal de Dos

- Assouplissez votre colonne









- Renforcez les muscles abdominaux et dorsaux.

POUR EN SAVOIR PLUS

Brochures



ED 761 – Le dos, mode d'emploi
ED 776 – Méthode d'analyse des manutentions manuelles
ED 814 – Comment améliorer vos manutentions – 160 réalisations d'entreprises
ED 811 – Articles chaussant de protection. Choix et utilisation
ED 883 – Pourquoi porter des gants et comment ôter les gants souillés

AMETIF – 7, avenue de la Palette – B.P. 58 - 95020 Cergy-Pontoise Cedex – tél. 01 34 25 46 50 – site : www.ametif.com